



Twój dzień w ośrodku

# RYTM DNIA

Każdy dzień przynosi nowe możliwości zadbania o siebie. Niech ten rytm będzie oparciem i poczuciem bezpieczeństwa, a także przestrzenią do odkrywania tego, co wspiera Twoje zdrowienie, wewnętrzny spokój i dobrostan.

7:00 do 8:30  
PORANEK

## POCZĄTEK DNIA

### Pobudka i nastrojenie się na dzień

Mobilizacja ciała, chwila ciszy, świadomy oddech oraz wyznaczenie intencji na nadchodzący dzień.

od 8:30  
ŚNIADANIE

## POSILEK

### Śniadanie w „sercu ośrodka”

Wspólny stół w kuchni z jadalnią, moment budowania społeczności terapeutycznej.

9:30 do 13:00  
PRZEDPOŁUDNIE

## BLOK TERAPEUTYCZNY

### Czas na terapię i refleksję

Zajęcia psychoedukacyjne, społeczność terapeutyczna oraz sesje z terapeutą lub psychologiem dnia.

od 13:30  
OBIAD

## POSILEK

### Obiad

Przerwa na regenerację, odpoczynek i chwilę dla siebie.

15:00 do 18:00  
POPOŁUDNIE

## RUCH I UWAGA

### Sesje, aktywność i kontakt z naturą

Sesje indywidualne, aktywność fizyczna, spacer uważności lub czas w ogrodzie.

od 18:00  
KOLACJA

## POSILEK

### Kolacja

Wspólny posiłek na zakończenie aktywnej części dnia.

19:00 do 21:00  
WIECZÓR

## WYCISZENIE

### Społeczność i dziennik zdrowienia

Społeczność terapeutyczna, a następnie dziennik zdrowienia: refleksja nad dniem oraz chwila wdzięczności.

22:00  
CISZA NOCNA

## REGENERACJA

### Cisza nocna i sen

Sen to fundament zdrowienia, czas na regenerację ciała i umysłu.



**Kadra medyczna na dyżurze całą dobę, 24h / 7** Twoje bezpieczeństwo jest pod stałą opieką.

Godziny mają charakter orientacyjny. Szczegółowy plan dnia wyznacza Zespół Terapeutyczny.



Tydzień z naszym zespołem

## RYTM TYGODNIA

Każdego dnia masz okazję spotkać się z innym specjalistą, dzięki czemu poznajesz różne metody i perspektywy.

### Poniedziałek

● **Paweł Skrzypczak** terapeuta uzależnień ● **Ahmed** psycholog

- 9:00 wspólne śniadanie i przygotowanie do terapii
- 10:00 zajęcia psychoedukacyjne z Pawłem: mechanizmy uzależnienia, film i wspólne omówienie, zadanie terapeutyczne
- od 11:00 sesje indywidualne i grupowe w języku angielskim z Ahmedem
- po 14:00 sesje indywidualne z Pawłem

### Wtorek

● **Piotr Sawicz** psychoterapeuta ● **dr Sławomir Rejowski** lekarz

- od 9:00 do 18:00 pogłębione sesje psychoterapeutyczne z Piotrem, ok. 90 min. z przerwą w razie potrzeby
- zadanie terapeutyczne po sesji
- indywidualne konsultacje lekarskie (pomiędzy zajęciami)

### Środa

● **Paula Klajnowska** psycholog - nurt CBT

- sesje poznawczo-behawioralne (CBT) z Paulą
- sesje indywidualne bez ograniczeń czasowych
- możliwość odbycia sesji oddechowej oraz jogi, praca z ciałem i oddechem

### Czwartek

● **Paweł Skrzypczak** terapeuta uzależnień ● **Ahmed** psycholog

● **dr Rejowski** lekarz

- 9:00 wspólne śniadanie i przygotowanie do terapii
- 10:00 zajęcia psychoedukacyjne z Pawłem, film i wspólne omówienie, zadanie terapeutyczne
- od 11:00 sesje indywidualne i grupowe w języku angielskim z Ahmedem
- indywidualne konsultacje lekarskie (pomiędzy zajęciami)

### Piątek

● **Ania Binder** terapeutka ● **Ahmed** psycholog

- sesje indywidualne z Anią Binder
- od 11:00 sesje indywidualne i grupowe w języku angielskim z Ahmedem
- czas na utrwalenie pracy z całego tygodnia

### Sobota

● **Ahmed** psycholog

- od 11:00 sesje indywidualne oraz grupowe w języku angielskim z Ahmedem
- możliwość wspólnego seansu filmowego i omówienia
- czas na aktywność, regenerację i budowanie społeczności terapeutycznej

### Niedziela

● **czas wolny i odwiedziny** ● **dr Sławomir Rejowski** lekarz

- odpoczynek, czas dla siebie oraz odwiedziny bliskich, konsultacje lekarskie
- wspólny wyjazd na mityng Wspólnoty AA. Dla chętnych możliwość udziału w spotkaniu ze wsparciem Pawła, który towarzyszy uczestnikom podczas całego wyjazdu.

### Nasz zespół

ZESPÓŁ TERAPEUTYCZNY I PSYCHOLOGICZNY



**Paweł Skrzypczak**  
terapeuta



**Piotr Sawicz**  
psychoterapeuta



**Anna Binder**  
terapeutka



**Paula Klajnowska**  
psycholog



**Ahmed**  
psycholog

OPIEKA MEDYCZNA 24H / 7



**dr Sławomir Rejowski**  
lekarz



**Marcin Mateusiak**  
ratownik medyczny



**Ania Kazusek-Hymon**  
ratownik medyczny



**Ania Białkowska**  
pielęgniarka



**Milena Lizniewicz**  
pielęgniarka



**Sylwia Jąłowska**  
pielęgniarka

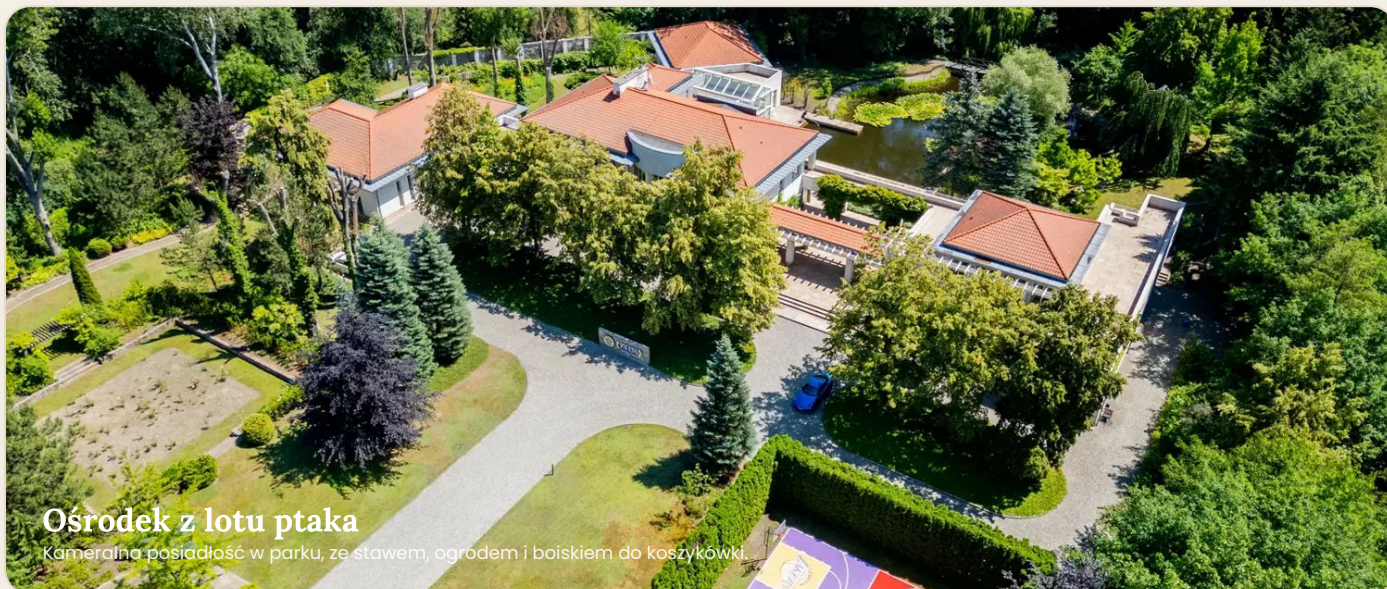
Stale wsparcie psychologiczne - całodobowa opieka medyczna



*Miejsce, które sprzyja zdrowieniu*

## NASZ OŚRODEK

Otacza Cię spokojna, zielona przestrzeń oraz zespół, na którym możesz polegać, dostępny o każdej porze dnia i nocy.  
Wszystko po to, byś mógł w pełni skupić się na sobie i na powrocie do równowagi.



### Ośrodek z lotu ptaka

Kameralna posiadłość w parku, ze stawem, ogrodem i boiskiem do koszykówki.



### Opieka medyczna przez całą dobę, 24h / 7

Zawsze możesz liczyć na obecność kadry medycznej. W wybrane dni (wtorek, czwartek i niedziela) odbywają się także konsultacje z lekarzem, dr. Sławomirem Rejowskim. Twoje bezpieczeństwo i komfort są dla nas najważniejsze.



Strefa terapii i społeczności



Terapia indywidualna



Salon



Biblioteka



Jasne wnętrza



Komfortowy pokój

### ● Aktywność fizyczna i regeneracja

Korzystaj z dostępnych form aktywności zgodnie z własnymi potrzebami i samopoczuciem:

- ogród ze ścieżką spacerowo-joggingową
- nowoczesna siłownia
- basen z sauną
- stół do tenisa stołowego oraz boisko
- przestrzeń do jogi, pilatesu i ćwiczeń oddechowych

### ● Wsparcie indywidualne

Na życzenie umówisz:

- konsultacje i treningi z trenerem personalnym
- indywidualną pracę oraz masaż z fizjoterapeutą

Nasz zespół pomoże dobrać aktywność odpowiednią do Twojego stanu zdrowia, kondycji i celów. W sprawie konsultacji zwróć się do Zespołu Terapeutycznego.



Aktywność i regeneracja

# PRZESTRZEŃ I CZAS

Ruch, regeneracja i aktywne spędzanie czasu. Basen, sauna, siłownia i boisko pomagają wrócić do formy, a ogród zimowy oraz park dają wytchnienie i kontakt z naturą.



## Ośrodek nad wodą, wśród zieleni

Rozległy park, staw i mostki, otulone starodrzewem.



Basen



Siłownia



Gabinet masażu



Natura i aktywne spędzanie czasu



Boisko do koszykówki



Ogród zimowy



### Jose

FIZJOTERAPEUTA · TRENER PERSONALNY

Prowadzi indywidualną fizjoterapię oraz treningi personalne, dopasowane do Twojego ciała, kondycji i celów. Odwiedza nas w razie potrzeby, wieczorami, po zajęciach terapeutycznych.

Sesje dodatkowo płatne. Umówienie pod numerem: +48 537 677 773

#### ● Sport i ruch

Aktywne spędzanie czasu wspiera zdrowienie ciała, umysłu i ducha:

- boisko do koszykówki oraz stół do tenisa stołowego
- nowoczesna siłownia i treningi personalne
- basen z sauną i strefą regeneracji

#### ● Regeneracja i natura

Wyciszenie i kontakt z naturą przez cały rok:

- ogród zimowy pełen zieleni i światła
- park ze stawem i ścieżkami spacerowymi
- joga, pilates i ćwiczenia oddechowe

Aktywność dobieramy do Twojego stanu zdrowia i samopoczucia. W sprawie zajęć zwróć się do Zespołu Terapeutycznego.



Imię / inicjały: ..... Tydzień: .....

[illegible]

Wieczorem, podczas prowadzenia Dziennika Zdrowienia, zatrzymaj się na chwilę i zauważ, o które obszary udało Ci się dziś zadbać. Nie musisz zaznaczyć wszystkich pól. Puste miejsce nie jest porażką, jest informacją. Zatrzymaj się i zapytaj: czego dziś potrzebowało moje ciało i umysł? Czy znalazła się przestrzeń dla ducha?



Broszura edukacyjna · 01

## Jak praktykować uważność

Uważność (mindfulness) to umiejętność bycia tu i teraz, z otwartością i bez oceniania. To powrót uwagi z przeszłości i przyszłości do tego, co dzieje się w tej chwili. W zdrowieniu pomaga zauważanie emocji i tzw. głodu, zanim przejmie kontrolę nad Twoim życiem.

01

### Uważny oddech

Usiądź wygodnie i przez 3 minuty obserwuj oddech: chłodne powietrze na wdechu, ciepłe na wydechu. Gdy myśli odpłyną, spokojnie wróć do oddechu, bez oceniania.

02

### Skanowanie ciała

Przesuwaj uwagę od stóp aż po czubek głowy, zauważając napięcie, ciepło, mrowienie. Nie zmieniaj niczego, po prostu zauważaj. Możesz spróbować przekierować oddech w miejsca szczególnie zwracające Twoją uwagę. Poczuj, jak całe Twoje ciało rozluźnia się.

03

### Technika 5-4-3-2-1

Nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 które słyszysz, 3 których dotykasz, 2 które czujesz węchem i określ 1 smak. Skuteczne uziemienie w chwilach niepokoju.

04

### Uważny spacer i jedzenie

Idąc, czuj kontakt stóp z podłożem i rytm kroków. Jedząc, zauważaj smak, zapach i konsystencję. Codzienne czynności stają się praktyką.

*Uważność to nie wyłączanie myśli, lecz zauważanie ich i łagodne wracanie do chwili obecnej. Nawet 5 minut dziennie ma znaczenie, a regularność jest ważniejsza niż długość. Bądź dla siebie cierpliwy: rozproszenie to naturalna część praktyki, a nie błąd.*

### Krótką praktyką, 3 minuty dla siebie

Możesz wykonać ją w dowolnej chwili dnia: przy oknie, w ogrodzie, przed sesją lub gdy poczujesz napięcie.

#### 1 · Zauważ

Zatrzymaj się i zapytaj: co teraz czuję, o czym myślę, co dzieje się w moim ciele? Nie oceniam, po prostu zauważ.

#### 2 · Oddech

Skieruj całą uwagę na sześć spokojnych oddechów. To Twoja kotwica w chwili obecnej.

#### 3 · Poszerz

Rozszerz uwagę na całe ciało i otoczenie. Wróć do dnia z odrobiną większego spokoju.

#### UWAŻNOŚĆ WSPIERA CIĘ, GDY POJAWIA SIĘ...

niepokój

natłok myśli

głód lub pokusa

silna emocja

trudność ze snem

rozdrażnienie

poczucie przytłoczenia



Broszura edukacyjna · 02

## Techniki oddechowe

Oddech to najprostsze narzędzie regulacji układu nerwowego, które masz zawsze przy sobie. Wydłużony wydech uspokaja ciało i umysł, obniża napięcie i pomaga przejść przez trudne emocje oraz głód. Wybierz technikę, która najbardziej Ci służy.



### Oddech kwadratowy (4-4-4-4)

Wdech przez 4 sek., zatrzymanie 4 sek., wydech 4 sek., zatrzymanie 4 sek. Powtórz 4 do 6 razy. Świetny na szybkie wyciszenie i skupienie.



### Oddech 4-7-8

Wdech nosem 4 sekundy, zatrzymanie 7, powolny wydech ustami 8. Uspokaja przed snem i w chwilach silnego napięcia.



### Oddech przeponowy

Dłoń na brzuchu. Wdech tak, by unosił się brzuch, nie klatka, wydech powoli. Aktywuje reakcję relaksacyjną ciała.



### Wydłużony wydech

Wdech na 4, wydech na 6 do 8. Sam dłuższy wydech naturalnie wycisza. Prosty i dyskretny w każdej sytuacji.

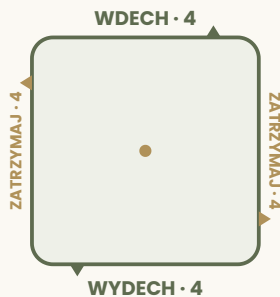


### Oddech uspokajający

Przy napięciu lub natłoku myśli: głęboki wdech nosem, dobierz jeszcze jeden krótki wdech, a potem długi, spokojny wydech ustami. Powtórz 2 do 3 razy i zauważ, jak ciało się rozluźnia. Spopularyzowany przez prof. Andrew Hubermana.

*Gdy pojawia się głód, silna emocja lub niepokój, zatrzymaj się i weź 6 spokojnych oddechów, zanim zareagujesz. To krótka chwila, która daje wybór. Oddychaj przez nos, ramiona rozluźnione, a uwagę kieruj na spokojny, długi wydech.*

### Oddech kwadratowy, rysunek pomocniczy



Wyobraź sobie, że rysujesz oddechem kwadrat. Każdy bok trwa 4 sekundy: wdech w górę, zatrzymanie w prawo, wydech w dół, zatrzymanie w lewo. Powtórz 4 do 6 pełnych okrążeń. Tempo dobierz tak, by było komfortowe, z czasem możesz wydłużać do 5 lub 6 sekund na bok.

#### KTÓRY ODDECH, KIEDY?

##### Na napięcie

Oddech kwadratowy (4-4-4-4), szybko przywraca skupienie i spokój.

##### Przed snem

Oddech 4-7-8, wycisza ciało i pomaga zasnąć.

##### Na co dzień

Oddech przeponowy, buduje trwały nawyk spokojnego oddychania.



Broszura edukacyjna · 03

## Uczucia i potrzeby wg NVC

Porozumienie Bez Przemocy (NVC) uczy, że za każdym uczuciem kryje się potrzeba. Uczucia przyjemne mówią, że nasze potrzeby są zaspokojone, a trudne, że jakaś potrzeba czeka na uwagę. Nazwanie uczucia i potrzeby to pierwszy krok do zadbania o siebie.

### Uczucia, gdy potrzeby są zaspokojone

beztroska   błogość   ciekawość   ciepło   czułość   duma  
ekscytacja   ekstaza   energiczność   entuzjazm   euforia  
fascynacja   gorliwość   łagodność   nadzieja   olśnienie  
otwartość   ożywienie   pewność siebie   poczucie bezpieczeństwa  
podbudowanie   podniecenie   pokój   pokrzepienie   poruszenie  
promienność   przyjazność   przyjemność   radość   rozbawienie  
rozkosz   rozluźnienie   rzeźkość   satysfakcja   serdeczność  
spełnienie   spokój   swoboda   śmiałość   troska   ulga  
uniesienie   upojenie   wdzięczność   wesołość   wrażliwość  
współczucie   wyciszenie   wyczekiwanie   wygoda   wylewność  
zaabsorbowanie   zaangażowanie   zachwyt   zadowolenie  
zadziwienie   zainspirowanie   zainteresowanie   zaintrygowanie  
zaskoczenie   zaufanie   zdumienie   życzliwość   żywiołowość

### Uczucia, gdy potrzeby nie są zaspokojone

apatia   bezradność   bezsilność   bojaźliwość   ból   chłód  
chwiejność   cierpienie   desperacja   dezorientacja   dyskomfort  
dystans   frustracja   furia   gniew   groza   irytacja  
konsternacja   lekceważenie   lęk   markotność   melancholia  
mściwość   niechęć   niedowierzanie   niepewność   niepokój  
niesmak   niestabilność   nieszczęście   nuda   obawa  
obojętność   obrzydzenie   oburzenie   oderwanie   odraza  
odrętwienie   onieśmielenie   osamotnienie   ośłupienie  
osowiałość   ostrożność   ośpienie   panika   poczucie krzywdy  
podejrzliwość   podłość   podminowanie   podrażnienie   pogarda  
porażka   przerażenie   przybicie   przyciszenie   przygnębienie  
przysłanie   pustka   rozczarowanie   rozdrażnienie  
rozgoryczenie   rozjuszenie   rozkojarzenie   rozpacz   roztrzęsienie  
samotność   sceptycyzm   skrepowanie   skrucha   smutek  
speszenie   spieć   spłoszenie   strach   strapienie   stres  
szał   szok   tęsknota   udręka   upokorzenie   uraza  
wrażliwość   wrogość   wstręt   wstrząśnięcie   wstyd  
wściekłość   wyczerpanie   wytrącenie z równowagi   wzburzenie  
zagubienie   zakłopotanie   załamanie   zamknięcie w sobie  
zatraskanie   zatrwożenie   zawiść   zawód   zazdrość  
zażenowanie   zbulwersowanie   zdegustowanie   zdeprymowanie  
złamane serce   złość   zmartwienie   zmęczenie   zmieszanie  
zniechęcenie   zniecierpliwienie   znużenie   zranienie   zrędlowość  
zwątpienie   żal   żaloba   żałość

### Cztery kroki porozumienia bez przemocy

#### 1 · Obserwacja

Opisz fakty bez oceny i interpretacji, co konkretnie się wydarzyło.

#### 2 · Uczucie

Nazwij, co czujesz w związku z tą sytuacją.

#### 3 · Potrzeba

Rozpoznaj potrzebę, która kryje się pod tym uczuciem.

#### 4 · Prośba

Wyraź konkretną, wykonalną prośbę do siebie lub do innych.

**Przykład:** „Gdy zostałem sam w pokoju (obserwacja), poczułem niepokój (uczucie), bo potrzebuję kontaktu i wsparcia (potrzeba). Chętnie porozmawiam z kimś z grupy przy kolacji (prośba).”

#### Zauważ uczucie

Zatrzymaj się i nazwij, co teraz czujesz, bez oceniania.

#### Odkryj potrzebę

Zapytaj: jaka potrzeba kryje się pod tym uczuciem?

#### Zadbaj o nią

Pomyśl o małym kroku lub prośbie, które o tę potrzebę zadbać.

Materiał opracowano na podstawie: „Porozumienie bez przemocy” M.B. Rosenberga oraz „Towarzyszę sobie z życzliwością” S. Peyton.



Broszura edukacyjna · 03b

# Lista potrzeb

Za każdym uczuciem kryje się potrzeba. Poniższe grupy pomagają nazwać, o co właśnie prosi Twoje ciało, serce i umysł.

## POTRZEBY FIZYCZNE · TROSKI O CIAŁO I SIŁY FIZYCZNE

bezpieczeństwa fizycznego   dotyku   odpoczynku   powietrza  
pożywienia   ruchu   schronienia   wody  
wyrażania własnej seksualności

## AUTONOMII

niezależności   przestrzeni   spontaniczności   wolności  
wyboru

## RADOŚCI ŻYCIA

dobrostanu fizycznego   dobrostanu emocjonalnego   humoru  
inspiracji   komfortu   łatwości   nadziei   prostoty  
przygody   różnorodności   stymulacji   wygody   zabawy

## KONTAKTU ZE SOBĄ · INTEGRALNOŚCI

autentyczności   autoekspresji   integralności   jasności  
jedności i całości   kompetencji   kreatywności  
opłakiwania niezaspokojonych potrzeb   osiągnięć  
poczucia własnej wartości   prywatności   rozwoju  
samoakceptacji   samorozwoju   sensu   sprawczości  
spójności   stymulacji i pobudzenia   szacunku dla siebie  
świadomości   świętowania zaspokojonych potrzeb   uczenia się  
wpływu   wyzwania   zaufania

## ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM · WSPÓLNOTA DUCHOWA

harmonii   kontaktu z naturą   natchnienia   spokoju  
piękna   porządku iładu

## ZWIĄZKU Z INNYMI · WZAJEMNEJ ZALEŻNOŚCI

akceptacji   bezpieczeństwa emocjonalnego   bliskości  
bycia poznaczonym   bycia widzianym   bycia wziętym pod uwagę  
znaczenia   ciepła   dzielenia się   empatii  
informacji zwrotnej   intymności   kontaktu   miłości   otuchy  
przynależności   przyczyniania się do wzbogacania życia  
równych szans   szacunku   szczerości   towarzystwa   więzi  
wsparcia   wspólnej rzeczywistości   wspólnoty   współzależności  
zaufania   zrozumienia i bycia zrozumianym

Materiał opracowano na podstawie: „Porozumienie bez przemocy” M.B. Rosenberga oraz „Towarzyszę sobie z życzliwością” S. Peyton.



Broszura edukacyjna · 04

## Koło emocji

Emocje mają różne odcienie i natężenie. Środek koła to osiem podstawowych emocji, a pierścienie pokazują ich silniejsze (bliżej środka) i łagodniejsze (na zewnątrz) formy. Im precyzyjniej nazwiesz to, co czujesz, tym łatwiej o tę emocję zadbać.



### Po co nazywać emocje?

Samo nazwanie emocji zmniejsza jej intensywność i daje dystans oraz poczucie wpływu.

### Jak korzystać z koła

- » zacznij od środka: którą z 8 emocji czujesz najmocniej?
- » przejdź do pierścienia o pasującym natężeniu
- » zapytaj, jaka potrzeba kryje się za emocją

### Każda emocja niesie informację

Nie ma emocji „złych”. Złość mówi o granicy, lęk o zagrożeniu, smutek o stracie, radość o tym, co ważne.

### NAZYWAĆ EMOCJE: GDY JEST BARDZO SILNA, CZTERY KROKI

#### S · Stop

Zatrzymaj się, zanim zareagujesz.  
Nie musisz nic robić od razu.

#### O · Oddech

Weź kilka spokojnych, długich  
wydechów, by uspokoić ciało.

#### N · Nazwij

Znajdź na kole słowo, które  
najlepiej opisuje to, co czujesz.

#### Z · Zadbaj

Zapytaj o potrzebę pod emocją i  
zrób jeden mały, dobry krok.



Broszura edukacyjna · 05

## Dwanaście Kroków

Program Dwunastu Kroków to duchowa droga zdrowienia wypracowana we wspólnocie Anonimowych Alkoholików, wykorzystywana także w innych uzależnieniach. To propozycja stopniowej zmiany, krok po kroku, we własnym tempie.

- 1 Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
- 2 Uwierziliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
- 3 Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
- 4 Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
- 5 Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- 6 Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
- 7 Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
- 8 Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
- 9 Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
- 10 Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
- 11 Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
- 12 Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

*Kroki bywają różnie formułowane w poszczególnych wspólnotach, a dla wielu osób „Siła większa” oznacza własne rozumienie duchowości. W ośrodku pracujemy z nimi w tempie dostosowanym do każdego Uczestnika. Nie jesteś w tym sam.*

### TRZY POSTAWY, KTÓRE OTWIERAJĄ DROGĘ

#### Uczciwość

Szczerłość wobec siebie i innych, początek każdej realnej zmiany.

#### Otwartość

Gotowość, by spojrzeć na siebie inaczej i przyjąć pomoc.

#### Gotowość

Chęć działania, dzień po dniu, krok po kroku, we własnym tempie.

### MODLITWA O POGODĘ DUCHA

Boże, użycz mi pogody ducha,  
abym godził się z tym,  
czego nie mogę zmienić;  
odwagi, abym zmieniał to,  
co zmienić mogę;  
i mądrości, abym odróżniał  
jedno od drugiego.

*Przypisywana Reinholdowi Niebuhrowi, od lat towarzysząca wspólnotom Dwunastu Kroków. Do „Siły większej” zwracaj się tak, jak sam ją rozumiesz.*



Broszura edukacyjna · 06

## Sześć kroków ku wybaczeniu

Inspiracja metodą Colina Tippinga. Wybaczenie nie oznacza zaprzeczania krzywdzie ani jej usprawiedliwiania. To proces, który może pomóc odzyskać wewnętrzną wolność i skierować uwagę ku przyszłości. Wybaczenie to decyzja, możesz wybaczyć zarówno innym, jak i sobie.

- 1 Zatrzymaj się.** Zauważ sytuację, która wciąż budzi w Tobie emocje.
- 2 Uznaj to, co czujesz.** Nazwij swoje emocje i pozwól sobie je przeżyć.
- 3 Przyjmij swoją historię.** Uznaj, że to, co się wydarzyło, jest częścią Twojego doświadczenia, ale nie musi definiować Twojej przyszłości.
- 4 Spójrz szerzej.** Poszukaj nowej perspektywy, nie odbierając ważności własnym uczuciom ani nie usprawiedliwiając krzywdy.
- 5 Odzyskaj wpływ.** Zastanów się, co dziś możesz zrobić, aby zadbać o siebie i swoje życie.
- 6 Wybierz wolność.** Zdecyduj, co chcesz zabrać ze sobą dalej, a co możesz stopniowo pozostawić za sobą.

*Wybaczenie dzieje się w Twoim tempie. Nie musisz niczego forsować, wystarczy, że robisz kolejny mały krok. Zawsze możesz wrócić do tego procesu z terapeutą lub psychologiem.*